



介護予防・生活支援サービスの一覧表 【上米山地区】

| 活動種別                 | 団体名        | 町内会等  | 会場（住所）                       | 開催日・回数                 | 開催時間                                     | 料金                         | 対象／備考                                             | 連絡先                                  |
|----------------------|------------|-------|------------------------------|------------------------|------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| コツコツ貯筋体操<br>&ふれあいサロン | 📍上米山はなももの会 | 上米山全域 | 上米山コミュニティセンター<br>（谷根3232番地3） | コツコツ・サロン<br>毎週 木曜日     | コツコツ<br>10：00～11：30                      |                            | 地区高齢者                                             | コツコツ<br>介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎43－9125 |
|                      |            |       |                              |                        | サロン<br>10：00～11：00                       | 100円                       |                                                   | サロン<br>柏崎市社会福祉協議会<br>☎22－1411        |
| くらしのサポートセンター         | 💖 谷根ひだまりの家 | 上米山全域 | 谷根診療所<br>（谷根3256番地1）         | 月曜日<br>水・木・金曜日         | 9：00～12：00<br>9：00～15：00                 | 利用料：300円/1回<br>昼食代：200円/1回 | 利用時間中にコツコツを実施<br><br>※開催日、時間、料金等変更の<br>可能性が有る為要確認 | 介護高齢課<br>地域包括支援係<br>☎43－9125         |
|                      |            |       | 上米山コミュニティセンター<br>（谷根3232番地3） | 月曜日<br>火曜日<br>金曜日(月1回) | 13：30～15：00<br>9：00～12：00<br>13：30～15：00 |                            |                                                   |                                      |
| コミュニティセンター活動         | こだまの会      | 上米山全域 | 上米山コミュニティセンター<br>（谷根3232番地3） | 年5回程度                  | おたよりで周知                                  | おたよりで周知                    | 地区住民                                              | 上米山コミュニティセンター<br>☎26－2516            |